دورة

قيادة الذات

إعداد وتقديم : ثناء محمد كامل أبوصالح

المقدمة :

القيادة .. فن وصنعة وبراعة وموهبة, والناس يتفاوتون فيها .. فبعض الناس يولدون قادة, وبعضهم الآخر يتعلمون القيادة, وهناك فئة من الناس لا يمكن أن يملكوا زمامها أبداً, وهناك من لا يفكر مجرد تفكير في أن يصبح يوماً ما من القادة ..

وقيادة الذات خطوة أولى وشاقة على سلم النجاح, تقتضي منا بذل كل ما لدينا من قوة إرادة لنصل إلى الانضباط الذاتي, الذي ننجز به ما كنا نعجز عنه بدونه .

وأغلب الناس ينسبون إلى صاحب الإنجاز .. الذكاء أو حسن الطالع, فيحررون أنفسهم من عبء العمل والمسؤولية بحجة أنهم يفتقرون إلى ما حظي به, ولا يد لهم في الأمر..

والحقيقة أن كلاً منا يتمتع بمقومات النجاح, لكنه لا يفلح في الإنجاز إلا إذا عقد العزم وروض النفس وملك قيادها.

والنفس كالطفل إن تهمله شب على حب الرضاع وإن تفطمه ينفطمِ

فكيف لنا أن نكتسب العزم والإصرار ؟ ونتمكن من قيادة الذات ؟ ..

أمسيتنا هذه محاولة بسيطة لشحذ الهمم, أملاً في تحقيق أهدافنا المنشودة, وقد كنا- ونرجو أن نبقى بعونه تعالى- خير أمة أخرجت للناس.

محاور الدورة :

أولاً – قيادة الذات من منظور إسلامي — أصناف الناس مع الحياة

ثانياً — القيادة : تعريفها- قيادة الذات

ثالثاً — الأهداف : تحديدها- أنواعها- سماتها- تحقيقها

رابعاً — القيادة الفعالة للذات : محور الحياة- التصور والتأكيد

إضافات وتدريبات

هديتي لك :

- استعيني بالله سبحانه أولاً, واجعلي رضاه الهدف من كل أعمالك .
- ركزي انتباهك وقدراتك, فحيث يتجه التفكير يكون الفعل.
- التزمي بهدفك, وابدئي العمل فور اتخاذك القرار, فالتسويف عدو التقدم الأول.

أولاً – قيادة الذات من منظور إسلامي

يقول تعالى:

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ} [الحشر: 18].

ويقول عليه الصلاة والسلام :

"الكيِّس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت, والعاجز من أتبع نفسه هواها وتمنى على الله الأماني"

تدريب (1):

- هل كانت لك أحلام وأنت صغيرة رغبتِ أن تحققيها عندما تكبرين ؟

- هل كبرتِ بما فيه الكفاية لتحققي تلك الأحلام ؟

- هل حققتها كلها ؟ نصفها ؟ ربعها ؟ عشرها ؟

** ليس منا من لم تكن لها أحلام وهي صغيرة, فماذا حدث لأحلامنا ؟ ولماذا ينجح بعضنا في تحقيقها ويفشل الآخر؟.

الحلم – الهدف.. قصة محزنة

وما نيل الأماني بالتمني   ولكن تؤخذ الدنيا غلابا

الناس مع الحياة أصناف ثلاثة :

1- صنف يصنع الأحداث: يحلم فيستيقظ من نومه ليحقق أحلامه, ويعمل بروح المبادرة .

2- صنف يشاهد الأحداث: يحلم لكنه ينتظر أن يهبط على غيره الإلهام فيعمل, فيقلده فيما يعمل .

3- صنف غافل عن نفسه وما حوله: يحلم فيصحو من حوله يتساءل ما الذي يحدث؟

جئت لا أعلم من أين ولكني أتيتُ ولقد أبصرتُ قدامي طريقاً فمشيتُ

- من أي صنف أنت ؟؟ بل من أي صنف يجب أن نكون جميعاً ؟ ولماذا ؟

....

" لا تزول قدما عبد حتى يسأل عن أربع : عن عمره فيما أفناه ، وعن شبابه فيما أبلاه ، وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه ، وعن علمه ماذا عمل به "

تدريب (2) :

- ما أول وأهم مشكلة يعانيها الشباب الآن ؟

....

- من أين يستقي الشباب أهدافه ؟

....

- قد تتساءل إحدانا ..وما علاقتي بالشباب وأهدافهم ؟ فماذا يكون ردك ؟

....

تدريب (3):

- قفي مع نفسك لحظات وقفة صدق وتأملي حياتك الماضية ..ماذا حققتِ فيها من إنجازات ؟

-

- أنت تدركين تماماً أن حياتك قد تنتهي في أي ساعة, وأن عليك استثمار كل لحظة منها في تحقيق أكبر نفعٍ لك, ولأهلك, ولأمتك.. فهل تخيلت كيف ستكون حياتك بعد سنة واحدة

- بعد خمس سنوات ؟

- بعد عشر سنوات ؟

- هل في ذهنك فعلاً تصور واضح ومحدد لما تريدين تحقيقه في أيامك المقبلة ؟

-

-

والنفس كالطفل إن تهمله شب على حب الرضاع وإن تفطمه ينفطم

ثانياً – القيادة

1- تعريف القيادة

هي عملية تحريك مجموعة من الناس – باختيارهم – نحو هدف محدد ومخطط له .

قيادة الذات : تعني التفكير في وضع هدف للحياة, والتخطيط لتحقيقه, والبدء بالتنفيذ دون تسويف.

لا تعيشي وهم تحقيق الحلم، وأنت تغطين في نوم عميق, فجميل أن نحلم, لكن الأجمل أن نستيقظ لنحول أحلامنا إلى أهدافٍ نسعى لتحقيقها .

ثالثاً – الأهداف

يقول الرافعي : (إذا لم تزد شيئاً على الدنيا, كنت أنت زائداً على الدنيا)

- تدريب (4) :

- ما الفرق بين الهدف والرغبة ؟

-

-

- بم يتميز الإنسان الناجح عن الإنسان العادي أو الفاشل ؟

-

-

1- تحديد الأهداف :

[إذا كنت لا تعرف ما تريد, فلن تصل إلى ما تريد, لأنك لا تعرف أصلاً ما تريد]

- اسألي نفسك عما تريدين أنت تحقيقه, لا ما يريده الناس منك, وحددي رسالتك في الحياة

ثم دوني أهدافك في مفكرتك أو علقيها بحيث ترينها كل يوم, فلا تنسينها أو تحيدين عنها.. فالهدف المأمول والمحدد بدقة يوجهك ويحفزك لبلوغه .

هناك طريقتان لتحديد ما تريدينه:

1- أن تفكري في رسالتك ثم تضعي أهدافاً لتحقيقها

2- أن تتخذي لك قدوة (أنموذجاً جيداً) من البشر يسعدك أن تكوني مثله, فتأخذي أهدافه, أو تغيري فيها بزيادة أو نقص حسب رؤيتك .

تدريب (5) :

- من هو الإنسان القدوة بالنسبة إليك؟

-

- ما أثره في حياتك؟ و لم كان له هذا الأثر؟

-

- ما الصفات التي تمتع هو بها والتي تريدين التمتع بها أنت أيضاً؟

-

- ما الذي يحول بينك وبين التحلي بها ؟

2- أنواع الأهداف :

دينية أُخروية - شخصية فردية - اجتماعية عامة

تدريب (6) :

حددي أهدافك فيما يلي :

العلاقة بالله سبحانه : ....

العلاقات الاجتماعية : ....

النمو الشخصي :

تجديد الذات :

الأسرة :

العمل :

الدعوة :

3- أنواع الأهداف من حيث الزمن :

1- هدف قصير المدى نخطط لتنفيذه غداً أو خلال الأسبوع

2- هدف متوسط المدى نخطط لتنفيذه خلال الشهر القادم أو السنة القادمة

3- هدف بعيد المدى نخطط لتنفيذه بعد خمس أو عشر سنوات (الرؤية)

4- السمات المطلوبة في الهدف : (حتى يكون هدفاً قابلاً للتحقيق)

المشروعية – الملاءمة- المرونة- الوضوح

المشروعية : أن ينسجم الهدف المرحلي مع الرؤية البعيدة .

الملاءمة : الهدف الملائم هو الذي يتحدى قدراتك دون أن يعجزها .

المرونة : تخفف من ضغط الأهداف علينا, حتى لا تتحوّل إلى قيود صارمة تمنعنا من تلبية احتياجات شخصية كثيرة .

الوضوح : في تحديد الوقت والطاقات التي نحتاجها لإنجاز الهدف .

تدريب (7)

دوني أدوارك الحياتية.. ثم حددي لكل دور هدفاً .

الدور	الهدف	الدور	الهدف
زوجة		أم	
ابنة		معلمة	
موظفة		كاتبة	
متطوعة		جدَّة	

5- تحقيق الأهداف

الزمن عامل مهم في تحقيق الأهداف, وتحديد الهدف يحفزنا على استثماره في تغيير الوضع

مثال :

- اسألي نفسك : ماذا يمكنني أن أفعل اليوم تجاه جهلي بالحاسب ؟..

-

- اسألي نفسك : ماذا يمكن أن أفعل تجاهه خلال خمس سنين ؟

-

- الخلاصة :

تحقيق الهدف يتطلب وجود خطة مدونة مرنة، والمبادرة إلى تنفيذها, وعدم اليأس حين الفشل وتكرار المحاولة باتجاه الهدف.

6- عوائق تحقيق الهدف :

تدريب (8) :

أ- حددي العوائق التي تمنعك من تحقيق أهدافك .

-

-

-

ب- بعض الناس يضعون أهدافهم, لكنهم يُخفقون في تحقيقها .. لماذا ؟

-

-

-

[إذا لم تصنعي مستقبلكِ .. فسيُصنع لكِ]

رابعاً – القيادة الفعالة للذات

تتم بأمرين :

1- الاختيار الصحيح لمحور الحياة :

لحياة كل منا مركز أو محور تدور حوله, لا نعترف به أو لا ننتبه إليه غالباً, يقود قراراتنا, ويحفزنا على التنفيذ والإنجاز.

المحاور نوعان :

أ- بديلة (مادية زائلة)

ب- أصيلة (ثابتة وجوهرية)

2- التصور والتأكيد :

- أثبت علم النفس أن التصور الذهني الإيجابي هام جداً في تقوية إرادتنا وتحفيزنا لتحقيق ما نريد إنجازه, ولو تصورنا الأمر السلبي فسوف نفعله .

[عليك أن تفعل الأشياء التي تظن أنه ليس باستطاعتك فعلها]

- الإرادة هي قوة داخلية تجمع كل الطاقات/ الجسدية والعاطفية والعقلية والتخيلية/ في علاقة تعاونية لتحقيق الهدف .

- إذا لم يملك الإنسان إرادته, تحكم خياله فيه, فإذا كان خياله سلبياً أبعده عن الهدف .

تدريب (9) :

حددي أدوارك الحياتية والهدف منها, ومارسي التصور الذهني الإيجابي عن نفسك, ثم اكتبي تأكيداً لتصورك, يذكّرك ويعينك على الالتزام به .

الدور	الهدف	التصور الايجابي	تأكيد التصور الايجابي
ابنه	البر بالوالدين	سأكون بارة بأمي	سأعمل على إرضاء أمي مهما بالغت في عصبيتها
أم	التربية الجيدة	هدوء وحب وتفهم	سأكون أكثر هدوءاً، وسأظهر حبي وتفهمي لهم
زوجة			
معلمة			

تدريب عملي :

" اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن, وأعوذ بك من العجز والكسل "

تدريب (10) :

- صفي يومك العادي .. هل أنت راضية عن سيره ؟

-

- هل تشعرين بأنك تحققين التوازن بين ما ترغبين فيه وبين حياتك الفعلية ؟

[تذكري أننا نحصل على الأفضل إذا رفضنا ما دونه]

تدريب (11) : ارفعي مقاييسك

1- الأمور التي أريد الاستمرار بها في حياتي :

-

2- الأمور التي لن أتقبلها بعد اليوم في حياتي :

-

3- الأمور التي أتوق إلى فعلها اليوم في حياتي وسأبدأ بها من الآن :

-

تدريب (12) :

- صيغي رؤية جديدة لحياتك كما تتمنينها وتريدينها حقاً.

الحياة الحقيقية السعيدة التي أريدها هي :

....

(هذه الرؤية تسهل عليك تحديد الهدف والتخطيط لتنفيذه)

تدريب (13) :

اسألي نفسك :

- ما الأشياء التي كان يجب علي القيام بها ؟ و لم صرفت النظر عنها ؟

(اكتبيها مع ذكر الأسباب المانعة, لتكتشفي قدرتك على التصدي لها من جديد)

- ما أهم أعمالي المستقبلية التي أريد تقديمها لنفسي ؟ لمن حولي ؟

(سجليها ورتبيها حسب الأولوية, ثم ضعي خطوات التنفيذ العملية)

** الكتابة تحفزك على البدء بالعمل, وتمدك بالثقة والقدرة على التنفيذ .

تدريب (14) :

أشيري إلى الصفات المتوفرة فيك من الصفات التالية:

- أتحمل مسؤولية قراراتي

- أتحلى بروح الدعابة والفكاهة

- لا أحرص على التمسك بالقديم وأجرب الجديد

- أعمل بجد على تحقيق أحلامي

- لا أعرف التسويف ولا أحبه
- أهتم لأمر الآخرين
- أنظر للحياة نظرة موضوعية
- أحاول اكتشاف عيوبي وتصحيحها
- أتقبل النقد
- أحارب التفكير السلبي
- أتحلى بالمرونة
- أتحكم بخيالي
- أخطط للمستقبل
- دائمة التفاؤل ولا أعرف اليأس
- لا أخشى المنافسة
- أركز اهتمامي على حل المشكلة أكثر من تركيزي على مشاعري الذاتية

* * * * * *

أخيراً ..

آمل أن أكون قد وُفقتُ في تحقيق ما هدفتِ إليه من حضورك هذه الأمسية ..

وأسأل الله العظيم أن ينفعنا بما علمنا, ويوفقنا لما يحبه ويرضاه لنا أجمعين .

وأرجو ألا تنسيني من دعوة صالحة بظهر الغيب .

ثناء محمد كامل أبوصالح
bahya@islamway.net